



MIZUNO RUNNING
YODOYABASHI

4月

ミズノランニング ヨドヤバシ
土日祝イベントカレンダー



対象 **ALL** …ALLランナー **初級** …フルマソン 5h00min~完走 **中上級** …フルマソン 3h30min~4h30min

6[±]

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 15km

対象

ALL

2時間ロング・スロー・ディスタンス 春ランを楽しもう♪

春はランニングが気持ち良い季節♪そんな季節こそ、みんなでワイワイ走りませんか？
7~8分/kmペースで約15kmを目指して走ります。ひとりでロング走が苦手な方は是非、ご参加ください。

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

13[±]

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 10km

対象

ALL

脂肪燃焼サーキット 「筋トレ×ラン」でダイエット!

夏に向けてダイエット! ランニングと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行うことで脂肪燃焼効果が期待できます。
一緒に楽しくトレーニングしましょう♪

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

13[±] 14^日 20[±] 21^日

時間 12:00 ▶ 13:00
距離 3km 程度

対象

初級

【ご新規限定】はじめましてラン ご新規さんいらっしゃーい!

ご新規限定! 「ミズノランニングステーションを使ってみたい!」「ランニングはじめてみたい!」という方向けに
店舗紹介や周辺のおすすめコースをご案内いたします! 次回ロッカーシャワー無料券プレゼント♪

料金
(税込)

ご新規限定
一律1,100円
※ミズノランニングステーション年会費込み

14^日

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 5km

対象

ALL

フォーム改善クリニック 効率の良いフォームを習得しよう!

「自分の走り方これでもいいのかな?」と不安になっていませんか?美しく、負担の少ないランニングフォームを習得して、フルマソンの楽に走り
きるための対策をしていきましょう。ミズノランニングフォーム診断システム「F.O.R.M.」の理論を基にフォーム指導していきます。

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

20[±]

時間 9:00 ▶ 11:30
距離 3km, 8km

対象

ALL

YOGA&RUN ヨガもランニングも楽しもう♪

ヨガもランニングも両方楽しめるイベント! ランニング初心者、ヨガ初心者の方も大歓迎♪
ぜひ、お気軽にご参加ください!

料金
(税込)

会員 2,200円
ビジター 3,300円

21^日

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 15km

対象

中上級

ミックストレーニング 様々な強度でトレーニング!

レベルアップを目指す方必見! ペース走・インターバル・ビルドアップを一度に実施し、様々な強度で走る「ミックストレーニング」です!
フルマソン3h30min、4h00minの2グループで実施します。※詳しいメニューはHPをご確認ください。

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

27[±]

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 5km

対象

ALL

【基礎から学べる!】ミズノランニングクリニック初級編 フルマソン完走は夢じゃない!

ランニング初心者必見!
シューズの履き方、選び方、練習方法、フォームなど、ランナーの「知りたい!」に応える、初心者クリニックです!

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

28^日

時間 9:00 ▶ 11:00
距離 10km

対象

ALL

ランニング能力測定 自分の能力を把握しよう!

12分間走を通じて「フルマソン予想タイム」だけでなく、「様々な練習に応じた適正ペース」「推定最大酸素摂取」「脂肪が燃えやすい速度」
など、あらゆる能力をチェックします。能力を把握して練習効率を高めましょう!

料金
(税込)

会員 1,650円
ビジター 2,200円

29^{祝月}

時間 8:30 ▶ 11:30
距離 25km

対象

中上級

【毎月恒例】20km走 走り込みで差をつけろ!

毎月恒例の20km走です! 給水給食エイド、パーサーもご用意します! 2グループで実施します。
【ペース目安】①5' 00"/km ②6' 00"/km

料金
(税込)

会員 2,200円
ビジター 3,300円

イベント申込について

詳細・申込
はこちらから▶



- 申込方法 HP・店頭・電話・メールにて①氏名・フリガナ ②日時 ③連絡先をご連絡ください(前日締切、一部例外あり)
- 料金 当日支払い(一部クレジット支払いあり) **受付** スタート時間の30分前より開始
- 距離について km…移動距離を含めた走行距離
- 会員について ミズノランニングステーション会員への会員登録には年会費1,100円必要となります(当日入会可能、一部不可あり)(ビジター…都度利用)
- 集合場所 MIZUNO RUNNING YODOYABASHI (大阪市中央区北浜484 住友ビルディング第4号館)
- 雨天の場合 雨天決行(実施困難な警報が発令時は、開始時間の1時間前にお電話またはメールにて中止のご連絡を致します)



ミズノランニング ヨドヤバシ

〒541-0041
大阪市中央区北浜4-8-4 住友ビルディング第4号館

営業時間 平日/11:30~21:30、土日祝/8:30~18:00
お問い合わせ先 TEL.06-6223-7318

MAIL h_runsta@mizuno.co.jp
施設HP https://www.mizuno.jp/shop/flag/yodoyabashi_running/